သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန

သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန

ထင်ရှားသော ဆရာတော်ကြီးများ ၏ ထောင်ပုဒ်လင်္ကာများ နှင့် ဆုံးမစာများ

ကောဇာ ၁၃၅၉ သာသနာ ၂၅၄၁ ခရစ် ၁၉၉၇

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန

သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန

ထင်ရှားသော ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာများ နှင့် ဆုံးမစာများ

ကောဇာ ၁၃၅၉ သာသနာ ၂၅၄၁ ခရစ် ၁၉၉၇

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန

ထင်ရှားသော ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာများနှင့် ဆုံးမစာများ

ခုနှစ် - ၁၉၉၈

အကြိမ် - ပထမအကြိမ်

အုပ်ရေ - ၃၀၀၀

တန်ဖိုး - ကျပ်

ပုံနှိပ်သူ - သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်တွင်
ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးဦးညွန့်မောင်
(မှတ်ပုံတင်အမှတ် - ၀၂၄၀၅)က ပုံနှိပ်သည်၊

ထုတ်ဝေသူ - ဦးထင်မြိုင် (ညွှန်ကြားရေးမှူး)
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
မှတ်ပုံတင်အမှတ်-၁၁/၉၄(၁)မှ ထုတ်ဝေသည်၊

အတွင်းစာမျက်နှာဖွဲ့စည်းခြင်း - ထိပ်တင်ဝင်း (မြန်မာ့ရိုးရာဒီဇိုင်း)

ဗာမှာစာ

- ဟုတ်သောအကြံ
- မှန်သောအကျင့်
- သင့်သောအယူ
- ဖြူသောနှလုံး
- သူတော်ထုံးကို
- စွဲသုံးသောထွေမှန်လှစေ။

ဟူသော ဆရာတော်ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ၏ အဆုံးအမနှင့်အညီ အားလုံးသော လူကြီး၊ လူငယ်၊ လူရွယ်တို့ လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်စေရန် ရည်သန်လျက် ဤ **ထင်ရှားသော ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာများနှင့် ဆုံးမစာ** စာအုပ်ငယ်ကို ထုတ်ဝေလိုက်ရပါသည်။

သူတော်ကောင်းဓာတ် တရားမြတ် လွှမ်းအပ်ရင်၌ တည်စေသော၀ ..... -

သာသနာ့ဝတ် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန

ဘုရားရှိခိုး

ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ
မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏

ဓမ္မံ ပူဇေမိ
တရားတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏

သံဃံ ပူဇေမိ
သံဃာတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏

ဩကာသ၊ဩကာသ၊ဩကာသ
ရှိခိုးကန်တော့ရန်ခွင့်ပြုတော်မူပါ

ကာယကံ
ကိုယ်ဖြင့်ပြုသောအမှု

ဝစီကံ
နှုတ်ဖြင့်ပြုသောအမှု

မနောကံ
စိတ်ဖြင့်ပြုသောအမှု

သဗ္ဗဒေါသ၊ ခပ်သိမ်းသော
အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်း
အကျိုးငှါ ပထမ၊ ဒုတိယ၊
တတိယ၊ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊
သုံးကြိမ်မြောက်အောင်

ဘုရားရတနာ
နှစ်သက်အပ် မြတ်နိုးအပ်သော ဘုရား

တရားရတနာ
နှစ်သက်အပ် မြတ်နိုးအပ်သော တရား

သံဃာရတနာ — **နှစ်သက်အပ် မြတ်နိုးအပ်သော သံဃာ**

ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို
အရှိအသေ အလေးအမြတ်၊
လက်စုံမိုး၍၊ ရှိခိုးပူဇော်
ပူးမြော်မာန်လျော့ ကန်တော့ပါ၏
အရှင်ဘုရား၊ ကန်တော့ရသော
အကျိုးအားကြောင့်

အပါယ်လေးပါး — **အပါယ်** = ချမ်းသာကင်း၍ ကုသိုလ်ပြုခွင့် မရသောအရပ်

၁။ **ငရဲ** = ချမ်းသာကင်း၍ ဆင်းရဲအတိ ပြီးသောဘုံ (ငရဲဘုံ (၈)ထပ်ရှိသည်)

တိရစ္ဆာန် = မဂ် ဖိုလ် မကပ်၊ ထောင့်ဖြတ်ဖီလာသွားတတ်သော သတ္တဝါ

ပြိတ္တာ = ချမ်းသာအပေါင်းမှ ဝေးကင်းသောသတ္တဝါ

အသူရကာယ် = နတ်များကဲ့သို့ မရဲရင့် မတောက်ပသော သတ္တဝါ

ကပ်သုံးပါး

ကပ် = ပျက်စီးခြင်း

၁။ ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ် = အစာ ငတ်မွတ်ဘေးကြောင့် ပျက်စီး ရခြင်း

၂။ သတ္ထန္တရကပ် = လက်နက် ဘေးကြောင့် ပျက်စီးရခြင်း

၃။ ရောဂန္တရကပ် - ရောဂါ ဘေးကြောင့် ပျက်စီးရခြင်း

ကပ်ဆိုက်ပုံ

လောဘကြီးက ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ် ဆိုက်သည်။
ဒေါသကြီးက သတ္တန္တရကပ် ဆိုက်သည်။
မောဟကြီးက ရောဂန္တရကပ် ဆိုက်သည်။

ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး — မဂ် ဖိုလ် မရနိုင်သောအရပ် ဖြစ်သည်။

၁။ငရဲ ၂။တိရစ္ဆာန် ၃။ပြိတ္တာ ၄။အသညသတ်နှင့်အရူပဗြဟ္မာ ၅။ပစ္စန္တရာဇ်အရပ် ၆။မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူ ၇။ဉာဏ်ပညာမရှိသူ ၈။ဘုရားမပွင့်ချိန် လူဖြစ်ရခြင်း

ရန်သူမျိုးငါးပါး — ၁။ ရေ ၂။ မီး ၃။ မင်း ၄။ ခိုးသူ ၅။ အမွေခံသားဆိုး သမီးဆိုး။

ဝိပတ္တိတရားလေးပါး — ဝိပတ္တိ= ဖောက်ပြန်ချွတ်ယွင်းခြင်း

၁။ ဂတိဝိပတ္တိ = အပါယ်ဘုံ၌ ဖြစ်ရခြင်း

၂။ ဥပဓိဝိပတ္တိ= ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ၌ ပျက်စီးရခြင်း

၃။ ကာလဝိပ္ပတ္တိ = တရားမစောင့်သူတို့ လက်ထက်၌ ဖြစ်ရခြင်း

၄။ ပယောဂဝိပ္ပတ္တိ = အကုသိုလ် တရားကိုသာ အားထုတ်၍နေခြင်း

ဗျသနတရားငါးပါးတို့မှ — ဗျသန = ပျက်စီးခြင်း

၁။ ဉာတိဗျသန = ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း

၂။ ဘောဂဗျသန = စည်းစိမ်ပျက်စီးခြင်း

၃။ ရောဂဗျသန = ရောဂါနှိပ်စက်ပျက်စီးခြင်း

၄။ ဒိဋ္ဌိဗျသန = အယူလွဲမှားပျက်စီးခြင်း

၅။ သီလဗျသန = အကျင့်သီလ ပျက်စီးခြင်း

အဓါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍

မဂ်တရား — နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်ကြောင်းလမ်း

ဗိုလ်တရား	နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်း လမ်းကြောင်း၏ကောင်းကျိုး
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ	ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ ချမ်းသာဘုံ

တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏
အရှင်ဘုရား

❀❀❀❀❀

သီလဆောက်တည်ပုံ
သီလတောင်း

အဟံ	တပည့်တော်သည်
ဘန္တေ	အရှင်မြတ်ဘုရား
တိသရဏေန	သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်
သဟ	အတူတကွ
ပဉ္စသီလံ	ငါးပါးသီလဟူသော
ဓမ္မံ	တရားကို

ယာစာမိ	တောင်းခံပါ၏။
အနုဂ္ဂဟံ	ချီးမြှောက်သည်ကို
ကတွာ	ပြု၍
သီလံ	ငါးပါးသီလကို
ဒေထ	ပေးတော်မူပါဘုရား
မေ	တပည့်တော်အား
ဘန္တေ	အရှင်မြတ်ဘုရား
အာမဘန္တေ	မှန်လှပါအရှင်ဘုရား

ဘုရားရှိခိုး

နမော	ရှိခိုးပါ၏
တဿ	ထိုမြတ်စွာဘုရားအား
ဘဂဝတော	ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော
အရဟတော	ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ — မဖောက်မပြန် အလုံးစုံသော တရားတော်တို့ကို ကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူသော။

သရဏဂုံဆောက်တည်ပုံ

ဗုဒ္ဓံ — မြတ်စွာဘုရားကို

သရဏံ — ကိုးကွယ်ရာဟူ၍

ဂစ္ဆာမိ — ဆည်းကပ်ပါ၏

ဓမ္မံ — တရားတော်မြတ်ကို

သရဏံ — ကိုးကွယ်ရာဟူ၍

ဂစ္ဆာမိ — ဆည်းကပ်ပါ၏

သံဃံ — သံဃာတော်မြတ်ကို

သရဏံ — ကိုးကွယ်ရာဟူ၍

ဂစ္ဆာမိ — ဆည်းကပ်ပါ၏

ဒုတိယမ္ပိ　　　　နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

တတိယမ္ပိ

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

အာမဘန္တေ　　　　မှန်လှပါအရှင်ဘုရား

✿✿✿✿✿

ငါးပါးသီလဆောက်တည်ပုံ

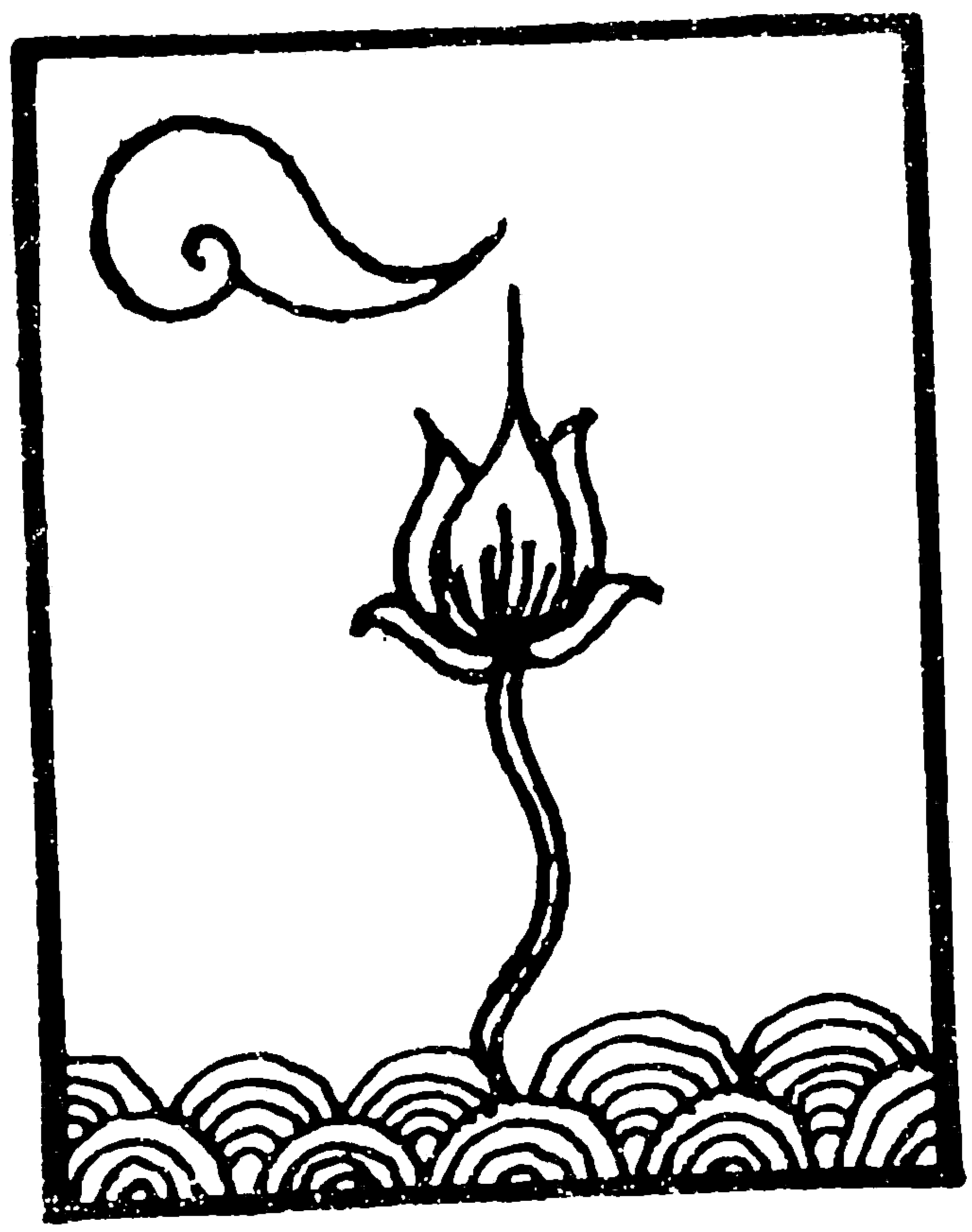
၁။ ပါဏာတိပါတာ　　　　သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ

ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ　　　　ရှောင်ကြဉ်ရာဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို

သမာဒိယာမိ　　　　ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏

၂။ အဒိန္နာဒါနာ	ပိုင်ရှင်သည် ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့် မပေးအပ်သော သူတပါး၏ ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ
ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ	ရှောင်ကြဉ်ရာဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို
သမာဒိယာမိ	ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏
၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ	ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းမှ
ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ	ရှောင်ကြဉ်ရာဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို
သမာဒိယာမိ	ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။
၄။ မုသာဝါဒါ	မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်းမှ
ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ	ရှောင်ကြဉ်ရာဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို
သမာဒိယာမိ	ကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏
၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပ္ပမာဒဋ္ဌာနာ	မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်သော သေရည်သေရက်ကို သောက်စားခြင်းမှ

ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ	ရှောင်ကြဥ်ရာဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို
သမာဒိယာမိ	ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏
အာမဘန္တေ	မှန်လှပါအရှင်ဘုရား။

❀❀❀❀❀

သင်ရှားသော

ဆရာတော်ကြီးများ၏

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာများ

ယဉ်ကျေးလိမ္မာကလေးကဗျာ

- ကလေးအရွယ် လိမ္မာနှင့်ပါမှ ကြီးရင့်က လိမ္မာမည်၊
မလိမ္မာပြည်ထောင်စုကြွလျှင် ကောင်းမှုမတည်၊
ကလေးတို့နေပြည် တည်စေဘို့ စိတ်မော၊
နံနက်မင်္ဂလာနှင့် နေ့မကွာ ညဉ့်ပါသုံးလို့ရယ်၊
ပြုံးကြစေသား။

- ကြီးသူကို ရိုသေ၊ ရွယ်တူကို လေးစား၊ ငယ်ကို သနား၊
အဲ့ဒါဟာ မင်္ဂလာတရား။

- ရိုးရိုးကျင့်ကျင့်၊ မြင့်မြင့်ကြံ၊ မှန်တာလုပ်၊ ဟုတ်တာပြော၊
အဲ့ဒါဟာ မင်္ဂလာသဘော။

- မကောင်းပယ်ဖြတ်၊ အကျင့်မြတ်၊ မှတ်အပ်မင်္ဂလာ၊
တိုးတက်ကြီးပွား၊ အကျင့်များ၊ မှတ်သားမင်္ဂလာ။

(အမရပူရမဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

သားကောင်း သမီးကောင်း မွေးရခြင်းအကျိုး

- ကိုယ် သိမ်မွေ့ပါ၊ နှုတ် ချိုသာပါ၊ စိတ်က ဖြောင့်မတ်ပါ။
- အရာရာမှာ ပထမ ဗဟုသုတရှိဖို့၊ ဒုတိယ သတိထားဖို့၊ တတိယ မှန်မမှန်စုံစမ်းဖို့၊ စတုတ္ထ ဝိရိယနှင့် အလုပ်လုပ်ဖို့ပဲ။

❀ ❀ ❀ ❀ ❀

အောင်မြင်ကြောင်းတရား

- မကောင်းမှု ရှောင်၊ ကောင်းမှု ဆောင်၊ ဖြူအောင် စိတ်ကို ထား၊

ပြောပြုတွေ့လျှင်၊ သတိယှဉ်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှေ့သွား၊
စိတ်ထားဖြောင့်မှန်၊ ခွင့်လွှတ်ရန်၊ သည်းခံမေတ္တာထား၊
လုံ့လနှင့်ဖွဲ၊ မလျှော့ဘဲ၊ အမြဲတင်းတင်းထား၊
အရာရာတွင်၊ အသုံးဝင်၊ အောင်မြင်ကြောင်းတရား။

(ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

♣ ♣ ♣

မေတ္တာကိုသုံး အရှုံးမရှိ

- သူတစ်ဖက်သား၊ မျက်မာန်ပွားသော်၊
တရားမကွာ၊ ထိန်းစောင့်ကာဖြင့်၊
မေတ္တာနှလုံး၊ ကိုယ်ကသုံးလျှင်၊
အရှုံးဘယ်မှာ ရှိချိမ့်နည်း။

(မင်းကွန်းဆရာတော် ဦးဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ)

ယဉ်ကျေးပါ

- လူကြီးရှေ့မှာ၊ ထိုင်ထရာ၊ လိမ္မာယဉ်ကျေးပါ။
- လူကြီးရှေ့မှာ၊ **သွားသောအခါ** မူရာယဉ်ကျေးပါ။
- လူကြီးရှေ့မှာ၊ **ပြောသောအခါ** ချိုသာယဉ်ကျေးပါ။
- ကြီးငယ်တကာ၊ **ဆက်ဆံရာ၊** ပျူငှာယဉ်ကျေးပါ။
- အစားအစာ၊ **စားသောအခါ** လွန်စွာသိမ်မွေ့ပါ။

(မြူးအတွင်းထောရုံ ဆရာတော်)

လူရေးလူစ မပုံးစေနှင့်

- သန်လျက်ဖြစ်ငြား၊ မသွေးထားသော်၊ ချင့်ခါးလို ခါ မတုံးလား။
- ဓမ္မသတ်တရား၊ မသင်ကြားသော်၊ စကားဆိုခါမရှုံးလား။
- ငယ်က ပျော်လွန်း၊ ကျမ်းဂန်တရား၊ မသင်ငြားသော်၊ မင်းပါးစိုးခွင်၊ မဝင်နိုင်ဘဲ၊ ဆင်ရဲပန်တောင်း၊ မကောင်း သက်မွေး၊ မယဉ်ကျေးသည်၊ လူရေးလူစ မတုံးလား။

(ကျီးသဲလေးထပ်ဆရာတော်)

အဂိုပ်တရား

- ကိုယ်ပြုကာယကံ၊ ကိုယ်ဆီပြန်၊ အမှန်ကြုံရမြဲ
ကိုယ်ပြု ဝစီကံ၊ ကိုယ်ဆီပြန်၊ အမှန်ကြုံရမြဲ
ကိုယ်ပြု မနောကံ၊ ကိုယ့်ဆီပြန်၊ အမှန်ကြုံရမြဲ

(အမရပူရမဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် ဦးဇနကာဘိဝံသ)
(မြန်မာ-၁၂၈၃)

ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး

ကိစ္စဟူက၊ လုံးဝဥဿုံ၊
ကိုယ်တိုင်ထကြွ၊ ပြုမှ ပြည့်စုံ
သူများအားကိုး၊ ကိုယ်ကျိုးယုတ်ပုံ၊
ဥဏ်ပြင့်ကြည့်၊ များစွာ ဤလူ့ဘုံ။

(စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး ရွှေတံသ်ဆရာတော်
အရှင်ပဏ္ဍိတထေရ်)

❀❀❀❀❀

ချမ်းသာရာ အင်္ဂါလေးပါး

- ထကြွသိမ်းဆဲ (ဆည်း)၊ သုံးစွဲချွေတာ၊
မိတ်ဆွေကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်းကြပါ။
အင်္ဂါလေးပါး၊ ပြည့်ငြားသူမှာ၊
ဤဘဝမှချ ချမ်းသာရာ။

(စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး ရွှေတံသ်ဆရာတော်
အရှင်ပဏ္ဍိတထေရ်)

✿✿✿✿✿

မြတ်မေတ္တာ

သူ့ကို ချီးမြှောက်၊ ဂုဏ်ရောင်မြှောက်၏၊
ယွင်းဘောက်အလို၊ ဝန်မတိုနှင့်၊
သူ့ကို ဂုဏ်နှိမ့်၊ ကိုယ်ဂုဏ်နှိမ့်၏၊
စည်းစိမ်အရာ၊ သူချမ်းသာ၌၊
ဣဿာမပြု၊ ဝမ်းမြောက်ရှုလော့၊
သူ့ကို စောင့်မှ၊ သူကကိုယ့်ကို၊
ကြည်ညိုမေတ္တာ၊ စောင့်နိုင်ရာ၏။

(မာန်လည်ဆရာတော် ရှင်ဇဝန)

မေတ္တာအကျိုး

- အေးစေမြဲစေ၊ မေတ္တာရေ၊ သုံးလေရပ်ရွာလုံး။
- မွှေးကြိုင်ပျံ့နှံ့၊ မေတ္တာနံ့၊ သင်းပျံ့နယ်မဆုံး။
- မေတ္တာပန်းခိုင်၊ ကိုယ်စီကိုင်၊ ဖက်ပြိုင်သူတိုင်းရှုံး။
- ကိုယ်စီဆင်မြန်း၊ မေတ္တာပန်း၊ ရွှင်လန်းချိုပြုံးပြုံး။

- စိတ်ထားမြင့်မြတ်၊ မေတ္တာဓာတ်၊ လူနတ်အချစ်ဆုံး။
- တရားပျောက်ကွယ်၊ မေတ္တာပြယ်၊ ကြီးငယ်အများမုန်း။
- တစ်ဦးမေတ္တာ တစ်ဦးမှာ၊ ရှည်ကြာရှုံ့မမုန်း။
- နှစ်ရွာတစ်ရွာ၊ ဆက်ဆံရာ၊ မေတ္တာလိုရင်းသုံး။
- မိတ်ဆွေချင်းသာ၊ ပေါင်းသင်းရာ၊ မေတ္တာအမြတ်ဆုံး။
- ဆရာ့ဝန်တာ၊ ဆုံးမပါ၊ မေတ္တာစိတ်နှလုံး။

(စံတင်းဆရာတော်ဘုရား)

□ □ □ □ □

နှိုဟ္ဘာန်လပ်ဳးဓ

- ရတနာသုံးရပ်၊ မြဲဆည်းကပ်၊ မလပ်စေရာဘူး။
- ပရိတ်မေတ္တာ၊ ဘာဝနာ၊ လေ့လာကြံစိတ်ကူး။
- ဝတ်တက်ဝတ်ကပ်၊ ကြေးစည်ခတ်၊ ရွာရပ်ဂုဏ်ပြန့်ပြူး။
- သာဓုခေါ်သံ၊ တညံညံ၊ နတ်ထံကျော်လွန်ကျူး။
- သက်ရှယ်မရွေး၊ ပညာရေး၊ မြတ်လေးဆွတ်ယူခူး။
- သီလမြဲစေ၊ အသုံးချွေ၊ ရှာဖွေစုဆည်းပူး။
- ဖြဟ္မစိုရ်သုံး၊ ညီစည်းလုံး၊ လွတ်ရုံးရှောင်အထူး။

- မာနကိုကြင်၊ မျိုးနွယ်စဉ်၊ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်ဦး။
- ဒုစရိုက်မုန်း၊ သု (သုစရိုက်)ကိုသုံး၊ နလုံးရှင်ကြည်နူး။
- နိဗ္ဗာန်လမ်းစ၊ ဖော်ညွှန်းပြ၊ နေ့ညမေ့သင့်ဘူး။

(စံတင်းဆရာတော်ဘုရား)

လူမှုကျင့်ဝတ်

- အစ်ကိုကြီးအား၊ ညီငယ်များလည်း၊ စကားနှုတ်ဆက်၊ ဖက်၍မဆို၊ ရိုသေလှစေ ကိုကြီးအစ်မ၊ သည်နှစ်ဝကို၊ မိဘကဲ့သို့ မှတ်ပါလေ။
- သေတူရှင်ဖက်၊ ဆောင်ရွက်မကင်း၊ အချင်းချင်းတွင်၊ အခင်းကြီးငယ်၊ ရှိခါဝယ်လည်း၊ မဖယ်မသွေ၊ ညီညာကုန်း၍ ရန်းကြလေ။
- တစ်ယောက်စကား၊ တစ်ယောက်နားမှာ၊ မခါးရအောင်၊ သတိဆောင်၍၊ မောင်တို့ဆိုလေ၊ ပျားသကာသို့ ချိုလှစေ၊
- မတွေ့ခိုက်ရန်၊ မကျူးလွန်နှင့် မျက်မာန်ဒေါသ၊ မထွက်ရအောင်၊ မာန်မာနကို ချုပ်ကြလေ။

- သေနင့်အရက်၊ စီးပွားဖျက်ကို၊ တစ်စက်ကယ်မှု၊ မသောက်ကြနှင့်၊ ရှောင်ကြပါလေ၊ ရှင်တော်ဟောသည့် အဆိပ်ရေ။
- ဟုတ်သောအကြံ၊ မှန်သောအကျင့်၊ သင့်သောအယူ၊ ဖြူသော နှလုံး၊ သူတော်ထုံးကို စွဲသုံးသောထွေ၊ မှန်လှစေ။

(ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ)

▲▲▲▲▲

မာန်မာနထား မှားမည်သာ

- ဆရာကောင်းထံ၊ နည်းမခံ၊ ဂုဏ်မာန်တတင်းတင်း။
- နည်းယူတဖန်၊ ခံတုံပြန်၊ အတန်ငယ်မျှ နည်းရလျှင်။
- ဒေဝဒတ်သွင်၊ ဆရာရှင်၊ ဘက်ပြိုင်အင်တု လွှတ်အောင်ကွင်း။
- ဝိဒေဟာသခင်၊ တိုင်းကြီးရှင်၊ ပုတ်သင်ပြိုင်ဟု မြှောင်တင်းတင်း။
- မိဘသခင်၊ ဆရာရှင်၊ ဂုဏ်ပြိုင်ချင်၍ တငင်းငင်း။
- ယင်းသို့ ပြုမှား၊ လူနွားး၊ အားလုံးဝိုင်း၍ နင်းလိမ့်သော်။

(ပထမမြွေတျင်ဆရာတော်ဆုရားကြီး)

☆☆☆☆☆

လူမိုက်

- ကောင်းဆိုးနှစ်ပါး၊ မသိပြား၊ မှတ်သားလူမိုက်ပါ
ဒုစရိုက်ဆယ်ပါး၊ ကျူးလွန်ပြား၊ **မှတ်သားလူမိုက်ပါ**
နှစ်ဘက်စုံကန်း၊ **တစ်ဘက်ကန်း၊ မှတ်စမ်းလူမိုက်သား။**

❁❁❁❁❁

လူမိုက်ကို ရှောင်ကြဉ်

- လူမိုက်ကိုလျှင်၊ ချစ်ကျွမ်းဝင်၊ ကိုယ်လျှင် မိုက်မည်သာ
- အမဲသားပုတ်၊ ပုဝါထုပ်၊ နိုင်းလုပ်ပုံပမာ
- ထိုကြောင့်မှတ်ထိုက်၊ လူအမိုက်၊ မလိုက်ရှောင်ကြဉ်စွာ။

(စလင်းဦးပညာဝံသ)

❍❍❍❍❍

ပညာရှိ

- ကျိုးကြောင်းထင်မြင်၊ ဆိုးကောင်းမြင်၊ အစဉ်ဉာဏ်ရှိစွာ
- သုံးပါးသုစရိုက်၊ ပြုလေ့ရှိ၊ ဓီါဘိပဏ္ဍိတာ
- ဉာဏ်ရောင်ဝင်းတောက်၊ အလင်းရောက်၊ အမောက် ပဏ္ဍိတာ။

ပညာရှိကိုပေါင်း

- ပညာရှိအား၊ ပေါင်းဖက်ညား၊ တစ်ပါးမင်္ဂလာ
- ဆန်းလပမာ၊ သာထက်သာ၊ လွန်စွာကျိုးများစွာ
- ပညာရှင်ပေါင်း၊ အကြောင်းကြောင်း၊ အကောင်းကူးတတ်စွာ
- ပန်းပေါင်းထုပ်ရေး၊ ဝတ်ဆည်မွှေး၊ ရှုတွေးတုယူရာ
- ပညာရှိထံ၊ ဆုံးမခံ၊ နိယံဆည်းကာပ်ပါ
- ပညာရှင်ကြီး၊ အသီးသီး၊ မှီးလေဥပမာ
- ယခုတမလွန်၊ တန်ခိုးမှန်၊ ပိုးစွန်ထက်ဝဋ္ဌာ
- လူနတ်နိဗ္ဗာန်၊ မြတ်သုံးတန်၊ အမှန်ရမြဲသာ

ထို့ကြောင့်သာလျှင်၊ ပညာရှင်၊ ခင်မင်ဆည်းကပ်ပါ။

(စလင်းဦးပညာဝံသ)

စကားပြောရာ ဆင်ခြင်ရာ

- ခြသေ့်လိုလည်း မဟောက်နှင့်
- ယုန်လိုလည်း မကြောက်နှင့်
- မြစ်လိုလည်း မကောက်နှင့်
- တောင်လိုလည်း မမောက်နှင့်
- တွင်းလိုလည်း မစောက်နှင့်

၂၄၀၄၉

မသင်ဘဲ မတတ်ချင်နဲ့

- မကျင့်ဘဲ မပြတ်ချင်နဲ့၊ မသင်ဘဲ မတတ်ချင်နဲ့
- မလုပ်ဘဲ မရချင်နဲ့၊ မဟုတ်ဘဲ မဟချင်နဲ့
- မဆင်ဘဲ မလှချင်နဲ့၊ မကြင်ဘဲ မရချင်နဲ့
- မသိဘဲ မဝါးချင်နဲ့၊ မရှိဘဲ မကြွားချင်နဲ့
- မခေါ်ဘဲ မလည်ချင်နဲ့၊ မတော်ဘဲ မဝယ်ချင်နဲ့

(ကျော်အောင်စံထားဆရာတော်)

✣✣✣✣✣

ဉာဏ်ယှဉ်ကြိုးစားကြ

- လောကီမှုကို အောင်စေလို၊ ကံကိုမချရ
- ကံကိုချလျှင် မအောင်မြင်၊ ဉာဏ်ယှဉ်ကြိုးစားကြ
- နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည် ရောက်ခဲ့သည်၊ ပါရမီမချရ
- ပါရမီချလျှင် ဝဋ်ထဲတွင်၊ ပူပင်ဆင်းရဲရ။

(မင်္ဂလာအမြုတေတာကျမ်းပြု ဦးစန္ဒာဇောတိ)

*****

အမြတ်ဆုံး သူတော်ကောင်း

- သူတော်ကောင်း၊ သူတော်ကောင်း
- သူမတော်လည်း၊ ကိုယ်ကကောင်း
- ဒါမှသူတော်ကောင်း
- သူတော်ကောင်းလေး ဖြစ်စေချင်
- စိတ်ထားလှဘို့ပြင်
- နေ့စဉ်လစဉ် ခန္တီသုံး
- ဒါမှအမြတ်ဆုံး (သီလုံးဆရာတော်)

✳✳✳✳✳

လောကဓမ္မဆုံးမစာ

- မူးယစ်သောက်စား၊ လူရမ်းကား၊ လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- နှုတ်ထွက်စကား၊ ကြားသူခါး၊ လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- ဒေါသရှေ့ထား၊ ခိုက်ရန်ပွား၊ လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- ပျော်ရွှင်လိုက်စား၊ ခါမဲ့သွား၊ လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- မကောင်းမိတ်ထား၊ လောင်းကစား၊လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ

- ပျင်းရိစိတ်ထား၊ **အိပ်ကာစား၊** လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- ကလေးကလား၊ **နေထိုင်သွား၊** လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- သူ့စည်းကမ်းအား၊ **ပယ်ရှောင်ရှား၊** လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- မိသားစုအား၊ **ဂုဏ်ပျက်ပြား၊** လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- ပတ်ဝန်းကျင်အား၊ ဂုဏ်ပျက်ပြား၊ လားလားရှောင်ကြဉ်ပါ
- ဆုံးမစကား၊ ဤဆယ်ပါး၊ မှတ်သားလိုက်ပါ
- သံပေါက်စာစဉ်၊ ထပ်ပန်ဆင်၊ ထေရ်ရှင်ရေးမိန့်မှာ။

(ဒွါရဝတီ-အရှင်တုသလ)

❀❀❀❀❀

ကြိုးစားကျင့်ပါ၊ ဤကျင့်ဝတ်လွှာ

- ထကြွရှိမှ၊ လိုတာရ၊ လို့လမလျော့နှင့်
- လို့လနှင့်ကာ၊ **ကျိုးပေးသန်၊** အကြံမပေါ့နှင့်
- နေ့းသင့်လျော်သင့်၊ **ဉာဏ်နှင့်ချင့်၊** မဖင့်မသော့နှင့်
- ဆိုခွင့်ရောက်မှ၊ **ဆိုကုန်ကြ၊** နှုတ်ရမဆော့နှင့်
- မိတ်ဆွေပေါ်မှာ၊ ဖြောင့်မှန်စွာ၊ သစ္စာမဖောက်နှင့်
- မိဘဆရာ၊ ညာတကာ၊ မေတ္တာမမဲ့နှင့်

- ဥစ္စာကိုရှာ၊ လုံ့လပါ၊ မပါမကြွားနှင့်
- ပညာထိုးထွင်း၊ တတ်လိုလျှင်၊ မပျင်းမရှိနှင့်
- ချစ်လွယ်မုန်းလွယ်၊ ပြုသူဝယ်၊ တကယ်မပေါင်းနှင့်
- ဆုံးမစကား၊ စိတ်ဝယ်ထား၊ ကြိုးစားကျင့်ကြံကွဲ။

(မလှိုင်ဆရာတော် ဦးဓေရောဓယ)

*****

ကိုယ့်ကိုပြင်ရန် အစီအမှာ

- နေထွက်နေဝင်၊ ကိုးဂုဏ်ရှင်၊ နေ့စဉ်ရှိခိုးမယ်
- အနန္တငါး၊ ဂုဏ်တော်များ၊ ညွတ်တွားကန်တော့မယ်
- မျက်နှာသစ်လျှင်၊ ရေကိုမြင်၊ အစဉ်မေတ္တာပွားပါမယ်
- သစ်ရင်းသစ်ရင်း၊ လျှော့ယိုယွင်း၊ ရုပ်ဆင်းသတိထားပါမယ်
- တန်းတူတွေ့လျှင်၊ မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ဖြိုင်တတ်တယ်
- ဖြိုင်မည့်အစား၊ မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါမယ်
- ကိုယ့်အောက်တွေ့လျှင်၊ ကရုဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က၊ နှိပ်တတ်တယ်
- နှိပ်မည့်အစား၊ ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါမယ်
- ကိုယ့်ထက်သာလျှင်၊ မုဒိတာဝင်၊ မဝင်က္ကသာ၊ ယိုင်တတ်တယ်

- ယိုင်မည့်အစား၊ မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါမယ်
- လျစ်လျူရှုလျှင်၊ ဥပေက္ခာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်တယ်
- ပြိုင်မည့်အစား၊ ဥပေက္ခာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါမယ်။
- ရုပ်ကိုလည်းပြင်၊ စိတ်လည်းပြင်၊ ဆင်ခြင်တိုင်းရ၊ ပြုတိုင်းလှ၊ သုခ နိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်။

(မစိုးရိမ်ပဋ္ဌာန်းဆရာတော်ကြီး)

✳✳✳✳✳

ချမ်းသာစေကြောင်းတရားများ

- ထကြွလုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ရှိမှချမ်းသာမည်
- သတိတရား၊ အောက်မေ့ထား၊ မှတ်သားချမ်းသာမည်
- အမှုစင်ကြယ်၊ ရှိသူဝယ်၊ မှတ်တွယ်ချမ်းသာမည်
- ဉာဏ်ပဋိဘာန်၊ စူးစမ်းပြန်၊ ကေန်ချမ်းသာမည်
- ကိုယ်နှုတ်သုံးပါး၊ စောင့်စည်းခြား၊ ကြီးပွားချမ်းသာမည်
- တရားနည်းကျ၊ မွေးမြူမှ၊ မုချချမ်းသာမည်
- ဤတရားခြောက်ပါး၊ လက်ကိုင်ထား၊ မုန်ခြားကြီးပွားမည်။

(ရှင်ထေရာနန္ဒ-လင်းယာဉ်)

သည်းခံစိတ်ထား အကျိုးများ

- သည်းခံတရား၊ အမြဲထား၊ အများချစ်ခင်မေတ္တာဝင်
- သည်းခံတရား၊ အမြဲထား၊ အများချစ်လို၊ ကြင်နာပို
- သည်းခံတရား၊အမြဲထား၊ ဆီးတားဘေးရန်၊ လွတ်ကင်းပြန်
- သည်းခံတရား၊ အမြဲတား၊ သေခြားတွေဝေ၊ မရှိချေ
- သည်းခံတရား၊ အမြဲထား၊ သေသွားပြီးနောက်၊ နတ်ပြည်ရောက်
- သည်းခံတရား၊ အမြဲထား၊ ငါးပါးအကျိုးပြည့်စုံဘို့။

(ပခုက္ကူဆရာတော်)

✣✣✣✣✣

ရခဲငါးဖြာ

- အသက်ရှည်ကြာ၊ နေဘို့ရာ၊ လွန်စွာရခဲသည်
- အဆင်းရူပါ၊ လှဘို့ရာ၊ လွန်စွာရခဲသည်
- ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာ၊ နေဘို့ရာ၊ လွန်စွာရခဲသည်
- ခြံရံများစွာ၊ ရှိဘို့ရာ၊ လွန်စွာရခဲသည်

- နတ်ပြည်နတ်ရွာ၊ ရောက်ဘို့ရာ၊ လွန်စွာရခဲသည်
ခဲယဉ်ငါးဖြာ၊ ရဘို့ရာ၊ ဘဂဝါမှာကြားသည်
ကုသိုလ်ငါးဖြာ၊ ဆုတောင်းပါ၊ လျင်စွာရနိုင်သည်။

(အရှင်တာဝုဆိတ–ပဲခူးမဏ္ဍိုင်)

✷✷✷✷✷

လူမှုရေးမှာ သိတတ်ပါ

- နေ့ညချင့်နှိုင်း၊ ကာလပိုင်း၊ ပျော်တိုင်းမအိပ်နဲ့
- အရေးချင့်နှိုင်း၊ ခြားနားပိုင်း၊ သိတိုင်းမပြောနဲ့
- ဆင်ခြင်တွေးတော၊ လူ့သဘော၊ ပြောတိုင်းမယုံနဲ့
- လျှို့ဝှက်သင့်ငြား၊ သူတစ်ပါး၊ အားလုံး မပုံနဲ့
- သူတစ်ပါးကို၊ အမျက်သို၊ ပြင်ကိုမတွက်နဲ့
- စကားပြောဆို၊ မှန်ကင်းလို၊ ကိုယ်ကိုမမြှောက်နဲ့
- သူများချီးမြှောက်၊ စိတ်ကြီးရောက်၊ မမြှောက်မကြွနဲ့
- အာရုံငါးဖြာ၊ သွေးဆောင်ရာ၊ အာသာမမက်နဲ့
- အကျင့်မမှား၊ စည်းဆို့ထား၊ တရားမလွန်နဲ့
- အရမ်းမော်ကား၊ နှုတ်ထွက်ကြွား၊ စကားမကျွံနဲ့။

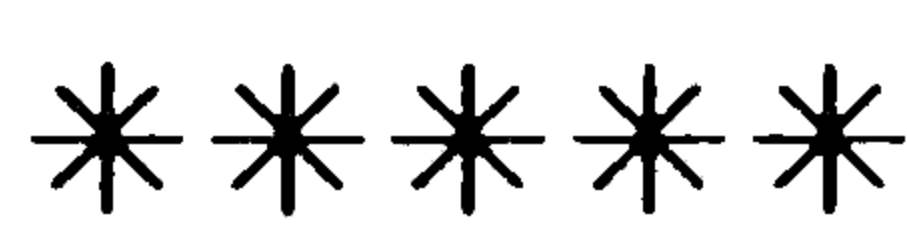
(ပုသိမ်ကြီးရှင်ဝိစိတ္တသာရ)

✦✦✦✦✦

ချစ်ဖွယ်ပီယဆေး

- ချစ်စေလျှင်၊ ဒါနယှဉ်၊ မြဲပင်ချစ်ဆေးပဲ
- နှမြောခြင်းဟာ၊ မုန်းဆေးပါ၊ ရှောင်ခွာနေကြကွဲ့
- ဒါနအလှူ၊ များမိုလ်လူ၊ ကြည်ဖြူချစ်ဆေးပဲ
- နှမြောနေတာ၊ မလှူတာ၊ အဲ့ဒါအထီးကျန်ဆေး
- အချစ်ဆေးကား၊ သောက်လိုငြား၊ ပြုထားဒါနကွယ့်
- အမုန်းဆေးကို၊ သွန်ပစ်လို၊ ဝန်တိုမပြုနဲ့

(မင်းဘူးအရှင်တုမာရဆရာတော်)

*****

သတိမှုကြ ဂုဏ်လုံးဝ

- ခွင့်ရေးရလို၊ လောဘအို၊ ငါကိုယ် မဖြစ်ပါစေသော်
- ဖျက်ဆီးရန်လို၊ ဒေါသအို၊ ငါကိုယ်မဖြစ်ပါစေသော်
- မသိကဲပို၊ မောဟအို၊ ငါကိုယ်မဖြစ်ပါစေသော်
- လောဘနှင့်သေ၊ ပြိတ္တာပြေ (ပြည်)ရောက်လေ ဧကန်မှတ်
- ဒေါသနှင့်သေ၊ ငရဲပြေ(ပြည်) ရောက်လေ ဧကန်မှတ်
- သို့မဖြစ်အောင်၊ သတိဆောင်၊ မောင်မယ်ရှောင်ဖော်ကပ်။

(ပုသိမ်ကြီး အရှင်အရိယဝံသ)

ချမ်းသာတရား (၁၂)ပါး

- ကိစ္စကြုံလျှင်၊ မိတ်ကောင်းယှဉ်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
- ရှိသမျှနှင့်ပင်၊ ကျေနပ်လျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
- သေချိန်နီးလျှင်၊ ကောင်းမှုယှဉ်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
- ဒုက္ခကင်းစင်၊ စွန့်ပယ်လျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
- မွေးမေမိခင်၊ လုပ်ကျွေးလျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
- မွေးဖေဖခင်၊ လုပ်ကျွေးလျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
- ရဟန်းတော်ရှင်၊စောင့်ရှောက်လျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
- အရိယာရှင်၊ စောင့်ရှောက်လျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
- အိုသည်ထိပင်၊ သီလစင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
- သဒ္ဓါကြည်လင်၊ စွဲမှီလျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
- ပညာစုံလင်၊ ရရှိလျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။
- မကောင်းမှုကြဉ်၊ မပြုလျှင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။

ချမ်းသာတရား ၁၂ပါး မှတ်သားလိုက်နာသည်။

လိုက်နာကျင့်လျှင်၊ ဆင်းရဲစင်၊ ကြည်ရွှင်ချမ်းသာသည်။

(တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက၊ အရှင်နေမိန္ဒ)

(ပခုက္ကူဆရာတော်)

❀ ❀❀❀❀

ရိုးရိုးကျင့် မြင့်မြင့်ကြံ

- ရိုးရိုးကျင့်၊ မြင့်မြင့်ကြံ၊ မှန်မှန်ပြော၊ စောစောထ၊
လှလှနေ၊ ချွေတာသုံး၊ မြတ်ကြွတစ်သက်လုံး
သင့်အောင်ပေါင်း၊ ကောင်းအောင်နေ၊ လူကြီးရိုသေ၊
တာဝန်ကျေ။

✂✂✂✂✂

ပူဇော်ထိုက်သူများ

- ပူဇော်ထိုက်သူ၊ ပူဇော်မှု၊ များလှသိ၍ထား
မိဘဉာတကာ၊ သားချင်းမှာ၊ သက်ဝါကြီးသူများ
ကျေးဇူးသခင်၊ ဆရာရှင်၊ တွင်တွင် ပူဇော်ထား
- ရတနာသုံးပါး၊ အထွတ်ထား၊ ညွတ်တွားပူဇော်သွား
- ရှိခိုးပူဇော်၊ အထူးနော်၊ ပူဇော်ရှိညွတ်တွား
- ပန်းမာလ်ဆီမီး၊ အသီးသီး၊ ကြီးငယ်ပူဇော်ပွား
- စွမ်းအားသမျှ သဒ္ဒါကြွ၊ ဒါနပြုကာပ်ထား
- အာမိသပူဇာ၊ ပြုသဒ္ဒါ၊ မကွာမြဲမှတ်သား
- သရဏဂုံသီလ၊ ကျင့်ဓမ္မ၊ မြဲထစိတ်မှာထား
- ပူဇော်ထိုက်သူ ပူဇော်သူ၊ ကြီးသူဂုဏ်ဆပွား။

❦❦❦❦❦

အသိအမြင်များပါစေ

- အကြားအမြင်များလေလျှင်၊ လူ့ခွင်ကျိုးများစွာ
- အပြစ်မလွမ်း လောကီကျမ်း၊ ကြိုးပမ်းသင်ယူရာ
- ဆိုးကောင်း မြင်သိ၊ တရားရှိ၊ သိအောင်ကြိုးစားရာ
- များမြင်ဗဟုသုတ၊ ရှိပါက၊ မုချကြီးပွားရာ
- ကဝိတဆူဖြစ်လိုမူ၊ ဗဟုသိပွ ရှာမှီးရ
- ပညာရှိသူ၊ ထိုသူ၊ နတ်လူဌာနကျော်လေစွ
- သိပ္ပ ပညာ၊ မတတ်စွာ၊ မဟာဒုက္ခကြီးစွာရ။

အတတ်ပညာ တတ်ပါစေ

- တတ်အပ်သမျှ မြတ်လေစွ၊ သိပ္ပမင်္ဂလာသော်
- အပြစ်မတက်၊ အချက်ချက်၊ လက်မှုတတ်ပါသော်
- အသက်မွေးကြောင်း၊ အရေးကောင်း၊ အပေါင်းတတ် စေနော်
- သမ္မာအာဇီဝ၊ အညီမျှ သီလမြဲတို့နော်
- ပညာရဲရင့်၊ ပွဲလယ်တင့်၊ ကြီးမြင့် အသရေပျော်။

ဤမိဘမျိုး အမြဲရှိနိုးပါ

လုံးစုံအကျိုးဆောင် တိုးမြဲရှည်၊
လောကီလောကုတ် မယုတ်ပွားမည်။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်တွင်း ထင်လင်းဉာဏ်ရည်၊
စာကပေးမြတ်လေး စွဲယုံကြည်။

စာအကျိုးကား များပြားလှပေ
နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းအခြေ။
အမျိုးကောင်းသား မှတ်သားမိစေ၊
စာသင်ခြင်း လက်ငင်း ဂုဏ်သရေ။

ကျောင်းတော်သားများ စိတ်အားပျော်ရွှင်၊
ပညာစာပွဲ ဆင်နွဲသဘင်။
ဒိဋ္ဌမျက်မှောက် ကျိုးရောက်ဂုဏ်ထင်၊
ဉာဏ်ရှုစား တရားပြောင့်မှန်မြင်။

မိဘသခင်၊ ကျေးဇူးရှင်၊ စာသင်ခွင့်ပြုရှာ။

ဆယ်ပြန်အသက်၊ ကျေးဇူးမြွက်၊ ပေးဆက်မကျေပါ။

သည်မိဘမျိုး၊ လွန်မြတ်နိုး၊ ရှိခိုးဖန်ခါခါ။

(စံတင်းဆရာတော်)

✳✳✳✳✳

လူတို့ကျင့်ရာ မြတ်ဓမ္မတာ

- ခပ်သိမ်းများလှ၊ ရှိနေတွင်
  ပညာဝေ၊ နေဘုရင်။

- ယူ၍မခန်း၊ သုံးမခန်းပင်၊
  တန်ဘိုးမှတ်၊ မပြတ်အပ်သည်ပင်။

- အမွေခွဲ၍၊ ယူလေ့မလာ၊
  သူခိုးမိုက်တို့၊ ခိုးဘို့ဝေးစွာ။
  သင်ကြားပေးကမ်း၊ ရေစမ်းပမာ၊
  ပညာမြတ်၊ သင်အပ်ကြသည်သာ။

- အရွယ်ရပ်ဆင်း၊ ပြည့်တင်းကြေးငွေ၊
  အမျိုးကြီး၍၊ ဖြစ်ကြိုက်ပစေ။
  ပညာလင့်က၊ မတင့်သရေ၊
  ပေါက်ပွင့်ဆန်း၊ ပန်းနှင့်တူလှပေ။

- သူတော်မဟုတ်၊ သူယုတ်ပယ်ခွာ၊
  သူတော်ကောင်းနှင့်၊ ပေါင်းကြကုန်ပါ။
  သူယုတ်ငရဲ၊ ခေါ်ဆွဲသည်သာ၊
  သူတော်ကောင်း၊ ရောက်ကြောင်းထက်နတ်ရွာ။

\- ရောဂါကင်းရှင်း၊ စောင့်ခြင်းသီလာ၊
ပညာရှိတို့၊ ဆုံးမလိုက်နာ။
သုတရှာဘိ၊ ဒုစရိုက်ခွာ၊
မပျင်းရိ၊ မှတ်သိအင်ခြောက်ဖြာ။

\- အင်္ဂါခြောက်ဝ၊ ပြည့်ကြသူမှာ၊
လောကီလောကုတ်၊ မဆုတ်ယုတ်ပါ။
ကြီးပွားလမ်းဟု၊ ခွဲခြမ်းပြကာ၊
မြတ်ဘုရား၊ ဟောကြားဒေသနာ။

\- ကိစ္စဟူက၊ လိုးဝဥသုံ၊
ကိုယ်တိုင်ထကြွ၊ ပြုမှုပြည့်စုံ။
သူများအားကိုး၊ ကိုယ်ကျိုးယုတ်ပုံ၊
ဉာဏ်ပြင့်ကြည့်၊ များစေ၍လူ့ဘုံ။

\- ထကြွသိမ်းဆည်း၊ သုံးစွဲချွေတာ၊
မိတ်ဆွေကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်းကြပါ။
အင်္ဂါလေးပါး၊ ပြည့်ငြားသူမှာ၊
ဤဘဝမှာ ချမ်းသာရာ။

(စစ်ကိုင်း ရွှေတသ်ာဆရာတော်)

❋ ❋ ❋ ❋ ❋

ဥစ္စာပျက်ကြောင်း

- **သေစာသောက်စား၊** လမ်းသွားခါမဲ့၊ ရှုငွဲ့သဘင်၊ **ပျော်ရွှင်အန်လောင်း၊ မကောင်းမိတ်ဖျင်း၊** ပျင်းရိခြင်းကား၊ ယိုယွင်း ဥစ္စာ **ပျက်ကြောင်းတည်း။**

(ဆရာတော် ဦးဗုဓ်)

*****

သေအရက်သောက်ခြင်းအပြစ်

- ဥစ္စာယုတ်ခြင်း၊ ငြင်းခုံများစွာ၊ **ရောဂါထူပြော၊** ကျော်စောမဲ့တုံ၊ မလုံအင်္ဂါ၊ ပညာ**နည်းပါး ဤခြောက်**ပါးကား၊ သောက်စားသေစာ အပြစ်**တည်း။**

(ဆရာတော် ဦးဗုဓ်)

●●●●●

ရခြင်းအကြောင်းအစုံးလေးပါး

- တနည်းထွေလာ မှတ်**သားရာတည့်၊**
ပညာရှိထံ ရိုကျိုးနှံ၍ **နည်းခံသင်မှ၊ ပညာရ၏။**
ထကြွဝီရိယ၊ ဥဋ္ဌာနဖြင့်၊ **လုံ့လရှိမှ၊ ဥစ္စာရ၏။**

မခွနှုတ်လျှာ၊ မှန်ကန်စွာလျှင်၊ သစ္စာတည်မှ၊ **ကျော်စောရ၏။**
ကိုယ်က ဥစ္စာ စွန့်လွှတ်ကာလျှင် **မေတ္တာရှေး၍** ပေးကမ်း
တတ်မှ ကုသိုလ်ရ၏။ **(မန်လည်ဆရာတော်)**

+++++

လူမှုဆက်ဆံရေးတရား (၃) ပါး

- ပညာချင့်ထောက်၊ မာန်မမောက်နှင့် ကိုယ့်အောက်တန်းတူ **အထက်လူဟု** မှတ်ယူမြဲသို့၊ သုံးပုဂ္ဂိုလ်တွင်၊ အောက်ကို **သနား၊** တန်းတူအားမူ၊ မြောက်စားအမျှ၊ မရှုတ်ချနှင့် **ထက်ကသူကို** ရိုသေရာ၏။ **(မန်လည်ဆရာတော်)**

+++++

ပညာမဲ့သူ၏ သဘောလက္ခဏာ

- မရှိပညာ၊ ဤလူ့ရွာ၌၊ ကျမ်းစာနိတိ **တတ်မသိက၊** မျက်စိ စုံကန်း၊ လူပြစ်ဆန်းမျှ၊ ပေါက်ပန်းပမာ၊ **မှတ်တို့ရာ၏။**
- မနာတရား၊ မောဟအားဖြင့်၊ မများသုတ၊ မိုက်ဝါဒနှင့်၊ မရသတိ၊ လူ့ဒိဋ္ဌိတို့၊ ရမိရာ၊ ဝင့်ချမ်းသာကို၊ လွန်စွာ ခင်မင်၊ အမြဲတင်ရာ၊ ဆင်ခြင်မညာ၊ ပြုတတ်စွာ၏။

(မန်လည်ဆရာတော်)

မြတ်မနော

- သူ့ကိုချီးမြှောက်၊ ဂုဏ်ရောင်မြောက်၏
ယှဉ်းဘောက်အလို၊ ဝန်မတိုနှင့်
သူ့ကိုဂုဏ်နှိမ့်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်နှိမ့်၏
စည်းစိမ်အရာ၊ သူ့ချမ်းသာ၌
ဣဿာမပြု၊ ဝမ်းမြောက်ရှုလော့
သူ့ကိုစောင့်မှ၊ သူကကိုယ့်ကို
ကြည်ညိုမေတ္တာ၊ စောင့်နိုင်ရာ၏။

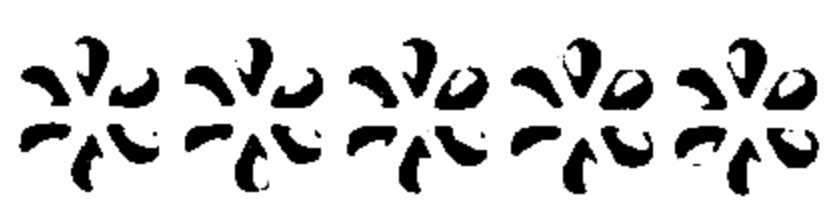
(မန်လည်ဆရာတော် ရှင်ဇဝန)

= · = · = · = · = ·

ပညာရအောင် ကြိုးစားပါ

- လက်မှ နှုတ်မှ၊ စုစုအတတ်၊ အရပ်ရပ်ကို၊ မှတ်လေလူများ၊ အမျိုးသားတို့၊ မှတ်သားနိုင်က၊ ချမ်းသာရလိမ့်၊ ဆုံးမပေရာ၊ လူလိမ္မာတို့၊ နည်းနာစကား၊ ကြားဖန်များက၊ ကြီးပွား ပညာ၊ ထင်ရှားရာသည်။ လူ့ရွာကျော်ကျော်၊ သဲသဲတည်း။

(ကျီးသဲလေးထပ်ဆရာတော်)

※※※※※

တန်ဆေး လွန်ဘေး

မငယ်မကြီး၊ မနီးမဝေး၊ အနေးမလျှင်၊ တံငါလုလင်၊ မျှားကြိုးငင်သို့၊ ဆင်ခြင်စည်းစောင့်၊ ဝမ်းထဲဖြောင့်လော့၊ နှုတ်ကြောင့်သေ၊ လက်ကြောင့်ကြေ၊ ဆိုချေ၏တစ်ချက်၊ တိမ်နက် နီးဝေး၊ အကြီးနှင့်အသေး၊ တန်သော်ကားဆေး၊ လွန်သော်ကားဘေး။ **(မုံရွေးဆရာတော်)**

✣✣✣✣✣

ပညာမဲ့သူ

လောကလူတွင်၊ လမ်းသို့ထင်သည်၊ ဂုဏ်အင်ပညာ၊ မရှိရာက၊ စေပါလက်သုတ်၊ လွန်ညံ့ယုတ်သား၊ မိုက်တုတ်မိုးခဲ၊ မပြောင်ရဲသို့၊ ဖန်လဲခေါက်ခေါက်၊ သူ၏နောက်ဝယ်၊ ချွေးပေါက်ကျယို၊ ဖတ်ဖတ်စိုမျှ၊ သက်ဗိုပန်းပင်၊ မရှုင်ပျောင်းနွမ်း၊ တသမ်းသမ်းနှင့်၊ ဝန်ထမ်းလေခတ်၊ ဖြစ်တို့တတ်ရှင့်၊ အမှတ်မယွင်း၊ ပညာကင်းက၊ ရွှေဟသာလယ်၊ ဗျိုင်းသဖွယ်လျှင်၊ ပွဲလယ်မတ်လတ်၊ မလျှောက်ပတ်ရှင့်၊ မြဝတ်ဆံရည်၊ သို့ဖြစ်သည်ကြောင့်၊ အရှည်အတို၊ တတ်ထိုထိုဝယ်၊ ကော်ကျိုသော်လာ၊ မှန့်မှန့်ထွားအောင်၊ ကြိုးစားမပျင်း၊ သတ်မှတ်ခြင်းဖြင့်၊ ရှင်းလင်းသေချာ၊ အရာရာကို၊ လိုခါဝမ်းတိုင်း ရစေမင်း။ **(ရွှေကျောင်းဆရာတော်)**

✻✻✻✻✻

မေတ္တာထားပါ

- **မေတ္တာရှေ့**ထား စကားချိုလျှင်၊ သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့ **ညှို့နေစဉ်**
- **ရှိသေ**လေးစား သနားခင်မင်၊ ညီညွတ်ရေးအားပေး**ထာဝစဉ်**
- မေတ္တာရှေ့သွား၊ စိတ်ထားဖြူလျှင်၊ သူ့ဂုဏ်**အောက်မေ့** ညှို့နေ့အစဉ်
- ရှိသေလေးစားသနားခင်မင်၊ ညီညွတ်ရေးအားပေး**ထာဝစဉ်**
- မနား ပိုကင်း၊ ဝန်တိုရှင်း၊ လက်ငင်းချမ်းသာကြရမည်။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

□□□□□

အဖျက်တရား သတိထား

- ဓမ္မသတ်တရား၊ ရှိပါငြားလည်း၊ တိမ်းပါးငဲ့**ကွက်၊ လက်**ဆောင်ဖျက်သည်။
- **သုခမိန်**ဟု၊ ကျော်ရှိန်နှံ့သည်၊ ပညာရှိလည်း၊ ကြီးဘိအမျက် ဒေါသဖျက်သည်။
- မင်းကောင်းပါလျက်၊ မင်းမြှောင်ဖျက်သည်။

- သူတော်ကောင်းပြစ်ပြော၊ **မူထားကောင်းလျက်၊** အပေါင်းပျက်သည်။ **(တောင်ဗီလာဆရာတော်)**

ထင်ရှားသော ဆရာတော်ကြီးများ၏
ဆုံးမစာများ

ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရဆုံးမစာများ

– လက်သစ်ထောင့်တာ၊ ယူဇနာပေါင်း၊ တာပြန်လောင်းသော်၊ ရှစ်သောင်းလေးထောင်၊ အမြင့်ဆောင်သား၊ တောင်မြင့်မိုရ်ရှိ၊ ဂုဏ်ကြီးဘိသည်၊ မွေးမိဖခင်၊ ကျေးဇူးရှင်နှင့်၊ ထို့ပြင်တခြား၊ ဘိုးနှင့်ဘွားကို၊ ဘုရားတစ်ဆူ၊ ဂူတစ်လုံးသွင်၊ စိတ်ကထင်လျက်၊ ဦးတင်လက်ထား၊ အစားအဝတ်၊ မလွတ်ရစေ၊ ရေပူရေအေး၊ လိုရာပေး၍၊ မွေးကျွေးကြပေ၊ တတွေမှတ်သား၊ အခါအချို့၊ သူတို့ဆိုပြား၊ ဘိုးဘွားမိဘ၊ ဆရာစသည်၊ ပြသဆိုတွေ၊ ချီတတ်စေ။

– အစ်ကိုကြီးအား၊ ညီငယ်များလည်း၊ စကားနှုတ်ဆက်၊ ဖက်၍မဆို၊ ရိုသေလှစေ၊ ကိုကြီးအစ်မ၊ သည်နှစ်ဝကို၊ မိဘကဲ့သို့ မှတ်ပါလေ။

- ဆွေကြီးမျိုးကြီး၊ အဘကြီးနှင့်၊ ဦးရီးသားချင်း၊ ဘထွေး ရင်းက၊ ဟူသမျှကို၊ ဂုဏာဝုဓ်၊ ပစာယန၊ စိတ်ကသိစေ၊ ပြစ်မှားမိဘ မသင့်ချေ။
- သေတူရှင်ဖက်၊ ဆောင်ရွက်မကင်း၊ အချင်းချင်းတွင်၊ အခင်း ကြီးငယ်၊ ရှိခါဝယ်လည်း၊ မဖယ်မသွေ၊ ညီညာကုန်း၍ ရှန်းကြလေ။
- တစ်ယောက်စကား၊ တစ်ယောက်နားမှာ၊ မခါးရအောင်၊ သတိဆောင်၍၊ မောင်တို့ဆိုလေ၊ ပျားသကာသို့ချိုလှစေ။
- မတွေ့ခိုက်ရန်၊ မကျူးလွန်နှင့်၊ မျက်မာန်ဒေါသ၊ မထွက်ရ အောင်၊ မာန်မာနကို ချုပ်ကြလေ။
- သေနှင့်အရက်၊ စီးပွားဖျက်ကို၊ တစ်စက်ကယ်မျှ၊ မသောက်ကြနှင့်၊ ရှောင်ကြပါလေ၊ ရှင်တော်ဟောသည့် အဆိပ်ရေ။
- ကိုယ်နှင့်လည်းစာ၊ သတ္တဝါကို၊ ကြင်နာလှစေ၊ သူ့အသက် ကို ချစ်ပါလေ။
- ဘုရားတရား၊ မြတ်ပျားသံဃာ၊ အရိယာကို၊ မကွာနေ့ည၊ ဟတ္တအဉ္ဇလီ၊ မြှောက်ပင့်ချီသည်၊ ကိုယ်စီနေ့ည ကိုးကွယ် ကြ။

- ပုန်းတောင်းယာစကား၊ ခံရောက်လာသော်၊ သဒ္ဒါသုံးဝ၊ ထက်လှစေ၊ ပေးစွန့်ကြသည် လှူရဲစေ။
- နောင်သံသရာ၊ ရိက္ခာအတူ၊ ကံတွေဟူသည်၊ အလှူဆိုက၊ မဆုတ်ကြနှင့်၊ ရဲလှပါစေ၊ ကံစက်အောက်တွင်၊ ခံသောက် အိုးတန်၊ ကျပန်များက၊ ပြည့်ငြားသည်သာ၊ တုံးဟောင်း တကို ထောက်ပါလေ။
- သူတော်ကောင်းနှင့် ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲ၊ လူမိုက်ခဲကို၊ ရှောင် လွှဲပါလေ၊ ဤသူအမြတ်၊ ဤသူလတ်က၊ ညစ်ထပ်ကြမ်း ကြုတ်၊ ဤသူယုတ်ဟု၊ အဟုတ်အမှန်၊ မသွေမှန်သည်၊ ကေန်ဆတ်ဆတ်၊ လူသုံးရပ်ကို သိတတ်စေ။
- မပြောင့်မသား၊ မတရားကို၊ လားလားဤသူ၊ မပြုဟူ၍၊ ဗိုလ်လူခင်သိမ်း၊ မေတ္တာလိမ်းသည်၊ ချီးမွမ်းဆိုတွေ ရတတ်စေ။
- ရဟန်းသံဃာ၊ အရိယာပေါင်း၊ သူတော်ကောင်းတို့၊ အပေါင်းစည်းဝေး၊ ပြောရေးဆိုတမ်း၊ ပွဲလမ်းကြုံငြား၊ အသွားအလာ၊ လျှုဒါန်းခါလည်း၊ လက်ယာဘက်က၊ အကျို လက်ကို၊ တစ်ဖက်ချလျက်၊ ကပ်ထအပါး၊ ဝပ်လျှိုးသွား၍၊ ကျောင်းသားပီတွေ ယဉ်ကျေးစေ။

လက်ကို၊ တစ်ဖက်ချလျက်၊ ကပ်ထအပါး၊ ဝပ်လျှိုးသွား၍၊ ကျောင်းသားပီတွေ ယဉ်ကျေးစေ။

- ကြီးသူတစ်ပြာ၊ ပညာရှိအား၊ သူကောင်းများနှင့်၊ စကားတွေလား၊ ပြောသောခါလည်း၊ ဗျာဗျာကျွန်ုပ်၊ ပုဆစ်တုပ်လျှက်၊ ဖုံးအုပ်ခြေလက်၊ လွန်ငြိမ်သက်သည်၊ ကျောင်းထွက်လူပေဆိုရစေ။

- ဟုတ်သောအကြံ၊ မှန်သောအကျင့်၊ သင့်သောအယူ၊ ဖြူသောနှလုံး၊ သူတော်ထုံးကို၊ စွဲသုံးသောတွေ မှန်လှစေ။

- ရင်ဝယ်ဖြစ်ပြား၊ မွေးသည့်သားကို၊ မယ်ဘွားမိခင်၊ ဆုံးမသင်သို့၊ အကြွင်ဆရာ၊ တို့သူငါကို၊ လိမ္မာစေကြောင်း၊ ကောင်းပါစေလို၊ ဆိုပါသမျှ၊ ဩဝါဒကို၊ နားမျှမထောင်၊ မကြားယောင်ဘို့၊ မောင်တို့ပြုကာ၊ ယခုပစ္စုပ္ပန်၊ နောင်သံသရာ၊ ဆက်များစွာ၌၊ ချမ်းသာမည်ရေး၊ အလွန်ဝေးသည်၊ သေဘေးမလွဲ၊ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ၊ ရွေ့ခဲဘယ်နှယ့်၊ အသွယ်သွယ်ကို၊ လွဲဖယ်ကြံစည်၊ လွတ်ပါမည်။

ရှင်မဟာသီလဝံသ တပည့်ဆုံးမစာ

- တိလောကဟု၊ မရှိနိုင်းတူ၊ ဘက်မပြုသည့်၊ သုံးဆူရတနာ၊ မာတာပိတ၊ ဆရာစကား၊ အရှင်များကို၊ ပြစ်မှားမဆို၊ ရိုသေကြစေ၊ သာမဏေကာ၊ သူငယ်စကား၊ တပည့်များတို့၊ မှတ်သားကြပ်ကြပ်၊ မပြတ်သို့ပင်၊ ဆုံးမသင်သည်၊ ဝမ်းတွင် အမြဲသွတ်။

- ကရောက်ကရက်၊ ကျက်ကျက်ပျောက်ပျောက်၊ စားသောက်အိပ်နေ မရှိစေနှင့်၊ သေသေသပ်သပ်၊ စိတ်ယူစွဲ၍ အမြဲမှတ်။

- ဆရာသမား၊ မိဘအားကို၊ နိုးကြားမပြတ်၊ မျက်သစ်တံပူ၊ လုံ့လကူသည်၊ ယူ၍မပြတ်၊ နေ့တိုင်းကပ်။

- ဘုရားခြေရင်း၊ ကျောင်းတလင်းတွင်၊ မြက်သစ်ပင်ကို၊ မြင်လျှင်မပွယ်၊ မတင့်တယ်သော်၊ လည်၍မပြတ်၊ တံမြက်ခတ်။

- သုံးဆောင်ရေနှင့်၊ သောက်ရေအိုးတွင်၊ နေနည်းမြင်သော်၊ ခေါ်ငင်ညီညွတ်၊ သွား၍ခပ်။

- ရှိင်းစိုင်းနိုးကပ်၊ မကိုင်းညွတ်ဘဲ၊ မတ်တပ်ထိုး၍၊ မသွားနှင့်၊

- ဘုဉ်းပေးဆိုတမ်း၊ ရဟန်းတို့အား စားမည်လားဟု၊ စကား သည့်နှယ်၊ မမေးနှင့်။

- မိဉ်းဘဉ်း၊ ဆရာ့ဉီးကို၊ ခူး၍အလျင်၊ မစားနှင့်။

- မိဘဆရာ၊ ထားသည့်ဟာကို၊ မျက်နှာကွယ်လျှင်၊ မယူငယ် နှင့်၊ လိုချင်သောအား၊ စားချင်ငြားက၊ ဝပ်တွားခယ၊ တောင်းပါကြ။

- ကျောင်းတွင်အိမ်တွင်၊ မသန့်စင်၍၊ မြင်သည်ရှိသော်၊ ယူငင် သိမ်းဆည်း၊ အထဲသို့ငြား၊ ကောင်းကောင်းထား။

- အသက်ကြီးငယ်၊ ဝါကြီးငယ်ကို၊ လွဲဖယ်မသွေ၊ နှိမ့်ချလေ။

- ရှိသေတုပ်ကွ၊ ဆည်းကပ်ကြလျှက်၊ နေ့ညကြည်ဖြူ၊ နည်းခံယူ၍၊ ကြီးသူခေါ်က၊ ကြွကြွလည်းလာ၊ ဗျာဗျာကျွန်ုပ်၊ ပူဆင်တုပ်လျက်၊ ဖုံးအုပ်ခြေလက်၊ လွန်ငြိမ်သက်သည်၊ ကျောင်းထွက်လူပေ၊ ဆိုရစေ။

- တရားပေစာ၊ ဟောသောအခါလည်း၊ နှုတ်မှာမစောင့်၊ တစ်ထောင့်စကား၊ တဟားဟားသည်၊ ရိုင်းကားမိုက်မဲ၊ မပြောနှင့်။

- တစ်ယောက်ကိစ္စ၊ ကိုယ်တွင်ကြသော်၊ ခြေကြွလက်သာ၊ မနေရာသည်၊ တတ်ပါသမျှ ညီညာကြ။

- ရဟန်းသံဃာ၊ အရိယာကို၊ လူသာမဇောတို့၊ ချို့ချို့ငဲ့ငဲ့၊ ကဲ့ရဲ့ကျီစား၊ လှည့်စားမပြု၊ တုပက်မဆို၊ ရိုသေကြစေ၊ မြွေပွေးမြွေဟောက်၊ မထိစောက်သို့၊ ရှုကြောက်စေ။

- မွေတော်ဓာတ်တော်၊ ရုပ်တုတော်ကို၊ ပူးမြော်မပြတ်၊ ရှေ့ကျောင်းဦးမှာ၊ ပြည့်ကြဝတ်တက်၊ နံနက်မိုးသောက်၊ ချိန်ခါရောက်သော်၊ ဝတ်လျှောက်မပျက်၊ လက်အုပ်တင်ကာ၊ ဘုရားတရားသံဃာ၊ ရတနာသုံးပါး၊ ဂုဏ်တော်များကို၊ ကြိုးစားလုံ့လ၊ ဆောက်တည်ကြ။

- ဗဟုသုတ၊ တတ်ပါလျှင်လျှင်၊ သင်သာခိုက်ကို၊ သင်လိုက်ကြ။

- သို့ပင်တစေ၊ မနေရသာ၊ ကျောင်းကခွာသော်၊ နောင်ခါနောင်တ၊ ရှိတတ်စွ။

- အတတ်ပညာ၊ တတ်မှသာလျှင်၊ ကျောင်းမှာ နေကျိုးနပ်မည်ပ။

ကန်တော်မင်းကျောင်း ဆရာတော်ဆုံးမစာ (လောကသာရပျို့)

- အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ကြောင်း၊ ကောင်းလှစေချင်၊ ပဲ့ပြင်နိစ္စ၊ ကွပ်ဆုံးမသား၊ မိဘဆရာ၊ စကားနာ၍၊ ကျမ်းသိမြင်၊ တတ်အောင်သင်လော့၊ ပေါ်လွင်မပြု၊ ကောင်းရာတုလျက်၊ ကောင်းမှုမြတ်နိုး၊ ကောင်းအောင်ကြိုး၍၊ ကောင်းကျိုးကိုယ်၌ တည်စေမင်း။

- သူကြီးမိဘ၊ ဆရာစသား၊ စိုးရသခင်၊ ကျေးဇူးရှင်တို့၊ ပြစ်တင်မောင်းမဲ၊ ရိုက်ပုတ်ဆဲလည်း၊ ဝမ်းထဲယုံ့ယုံ့၊ ယုန်လျှင်ကျို့သို့၊ ဆိုတုံ့မဝံ့၊ စောင်မာန်ညံ၍၊ ကြောက်ရွံ့ရိုသေ၊ သည်းခံထွေပြင့်၊ ကောင်းနေနှလုံး၊ ယဉ်စေမင်း။

- ပညာမျက်စိ၊ မြင်မရှိ၍၊ မသိတရား၊ အယူမှားလျက်၊ စီးပွားမမြော်၊ ကျိုးမပေါ်သား၊ သူတော်မဟုတ်၊ ယုတ်သည့်စရိုက်၊ သူသူမိုက်ကို၊ မကြိုက်မချစ်၊ ရန်သူစစ်သို့၊ မနှစ်သက်ဘဲ၊ ဝေးစွာရှဲ၍၊ အမြဲခွာရှင်း၊ ဖဲကြဉ်မင်း။

- မိခင်ဘခင်း၊ ကျေးဇူးရှင်ကို၊ ချစ်ခင်မြတ်နိုး၊ ဂုဏ်ပုထိုးသို့၊ ရှိခိုးဦးတင်၊ ကြည်လင်မြတ်လေး၊ သိမ်းမြန်းမွေး၍၊ လုပ်ကျွေးခယ၊ ရိုတုပ်ကွလျက်၊ ကြီးထသက်အို၊ မျိုးဆွေကိုလည်း၊ ကြည်ညိုညွတ်တိမ်း၊ ပိုက်ထုပ်သိမ်း၍၊ ခပ်သိမ်းမယွင်း၊ ငြိမ်းစေမင်း။

- လောဘဒေါသ၊ မောဟာသူပျက်၊ နေ့တိုင်းဖျက်၍၊ အမျက်သည်းလွန်၊ တဖျင့်သန်လျှင်၊ ပြေးလွန်ဖင်ဖင်၊ အာရုံမြင်က၊ ခင်ခင်မွတ်မွတ်၊ လိုက်လံတတ်သား၊ ထူးပွတ်မစိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ထုံးပိုင်းမခြား၊ ယဉ်စိမ့်ငှာလျှင်၊ ပညာထိန်း၍ မိန်းစေမင်း။

- ထုံးတီးနည်းနာ၊ အပြာပြာ၌၊ ပညာရှာမှီး၊ မကြီးသက်ရွယ်၊ အငယ်သော်က၊ ကြိုးလုံ့လလျက်၊ တုပ်ကွပုဆစ်၊ ဆရာစစ်၌၊ ကြောက်ချစ်ရိုသေ၊ လုပ်ကျွေးတွေ့ဖြင့်၊ တပေတတ်ကြောင်း၊ တချောင်းချောင်းလျှင်၊ ငြိမ်းမောင်းသည်းခံ၊ ဆရာထံ၌၊ သင်အံကျက်လေ့၊ တစ်နေ့တပါး၊ မှတ်သားလေလေ၊ ဝမ်းထဲခွေ၍၊ အထွေအထူး၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို၊ ဆည်းပူးသန့်ရှင်း၊ ကြွယ်စေမင်း။

- သူတော်တကာ၊ တတ်စရာကား၊ အဋ္ဌာရသ၊ သိပ္ပအပြား၊ အတတ်များကို၊ မှတ်သားသတိ၊ ပညာရှိတို့၊ တတ်သိအပ်စွာ၊ ထိုသိပ္ပကို၊ နှံ့မျှလုံးခြုံ မတတ်တုံလည်း၊ တစ်စုံတစ်ခု၊ တတ်အောင်ပြု၍ လုပ်မှုအိမ်ထောင်၊ စီးပွားဆောင်လော့၊ ညဉ့်မှောက်မသိ၊ ကြက်မျက်စိသို့၊ မိမိကိုယ်ဘို့၊ အတတ်ချိုလည်း၊ သူတို့ပြစ်တင်၊ ဆင်းရဲမြင်အံ့၊ ထင်ထင်မျက်မြော်၊ မတော်ရော်သည်၊ အိုသော်သူ မရယ်စေနှင့်မင်း။

□□□□□

ပထမရွှေကျင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ဆုံးမစာ

ဒေါသ

- သည်းခံခြင်း လက်နက်ဆောင်လျှင် ဒေါသမီးမလောင်။ တုတ်လက်နက်ကိုင်ဆောင်လျှင် ခွေးဟောင်သည်။

- ရန်သူကို မီးခဲနှင့်ပစ်လျှင် မိမိလက်ကိုသာ ရှေဦးစွာ လောင်၏။

ရန်သူကို အမျက်ထွက်လျှင် မိမိဂုဏ်ဦးစွာ ပျက်၏။

- ရန်သူလာဆဲ၌ ပြန်ဆဲလျှင် မိမိလည်း အရှက်ကွဲ၏။ စိတ်ဆိုး၍ မတော်မလျော်ပြုလျှင် မြင်သူအရှက်မကွဲ၊ ပြုသူသာ အရှက်ရသည်။

- ဆေးဆရာသည် လူမမာနှင့်ပြိုင်၍ အသက်မထွက်ကောင်း။ အကောင်းသည် အရူးနှင့်ပြိုင်၍ အဝတ်မဝတ်ကောင်း။ သူတော်ကောင်းသည် မသူတော်နှင့် ပြိုင်၍ ဒေါသ မထွက်ကောင်း။

○○○○○

စံကင်းဆရာတော်၏ဆုံးမစာ

- ရတနာသုံးရပ် မြဲစည်းကပ်၊ မလပ်စေရဘူး။
- ပရိတ်မေတ္တာဘာဝနာ၊ လေ့လာကြံစိတ်ကူး။
- ဝတ်ကဝတ်ကပ်၊ ကြေးစည်ခပ်၊ ရှာရပ်ဂုဏ်ပြန့်ပြူး။
- သာခုခေါ်သံ၊ တည်ညံ၊ နတ်ထံကျော်လွန်ကြူး။
- သက်ရှယ်မရွေး၊ ပညာရေး၊ မြတ်လေးဆွတ်ယူရူး။
- သီလမြဲစေ၊ အသုံးချေ၊ ရှာဖွေစုဆည်းပူး။

- ဖြဟ္မမိုရ်သို့၊ ညီစည်းလုံး၊ လွတ်ရုံးရှောင်အထူး။
- မာနကိုကြဉ်၊ မျိုးနွယ်စဉ်၊ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်ဦး။
- ဒုစရိုက်မုန်း၊ သု(သုစရိုက်)ကိုသုံး၊ နှလုံးရှင်ကြည်နူး။
- နိဗ္ဗာန်လမ်းစ၊ ဖော်ညွှန်းပြ၊ နေ့ည ဖမ့်သင့်ဘူး။

✪ ✪ ✪ ✪ ✪

အတုလဆရာတော်ခင်ကြီးဖျော်ပူတော္တာဝါဒ

ဆုံးမစာ

- မိရာဖရည်၊ တည်မည်အကြောင်း၊ ကောင်းသောကျင့်ဝတ်၊ စာအတတ်ကို၊ သားမြတ်ယခု၊ တတ်အောင်ပြုလော၊ ဗဟုသုတ၊ မရှိကမူ၊ လျှောကျရေတူ၊ လူမဟူရ၊ ရှက်ကြီးရလိမ့်၊ နောင်တစ်ဆယ်ကြိမ်၊ ညှိုးပိန်မျက်နှာ၊ ပွဲမှာ မဝင်၊ ပြင်မှာမရောက်၊ တောမှာမျောက်သို့၊ ခြေထောက်လက်စုံ၊ ရှိပါတုံလျက်၊ လူပျက်လူနွမ်း၊ လူပေါက်ပန်းနှင့် လူသွမ်းလူပေါ့၊ ထဲသော့သော့ဟု၊ ကဲ့ရဲ့ပြုလိမ့်။

- ထို့ကြောင့်သားထွေး၊ ငယ်ကွေးလေးက၊ လူ့ရေးလူ့ရာ၊ ရှိစိမ့်ငှါဟု၊ ကျောင်းမှာမြဲနေ၊ စာပေသင်သင်၊ သို့လျှင် သို့ဖတ်၊ သို့မှတ်သို့ရေး၊ သို့ရေးသို့ပြေ၊ သို့နေသို့ထိုင်၊ သို့ထိုင်သို့ကြွ၊ သို့ကွသို့ကုန်း၊ သို့သုံးသို့စွဲ၊ သို့လဲသို့ထား၊ သို့စားသို့သောက်၊ သို့လျှောက်သို့ဆို၊ သို့ကိုသိုကျင့်၊ သို့နှင့် သို့လျှို၊ သို့ရှိခိုးက၊ မြတ်နိုးလှစွာ၊ ညီဆရာက၊ မိန့်သမျှကို၊ ညီလှမင်းရွှေ၊ မမေ့စေနှင့်။

- လူ့ ရွာလျှပ်ပေါ်၊ ရှင်မြူးပျော်သည်၊ သူတော်မဟုတ်၊ လူယုတ်လူသောင်း၊ လူပုံးတောင်းနှင့်၊ မကောင်းမှုများ၊ နေ့တိုင်းပွားသည်၊ သောက်စားယစ်ဝ၊ လူဗာလက၊ စသည် လူတွင်၊ လူလေဖင့်နှင့်၊ ပျော်ရွှင်စကား၊ လူမိုက်များတို့၊ ပေါင်းပြောရုံ၍၊ နီးယှဉ်လာလည်း၊ ဝေးစွာသားလှ၊ ခွာနိုင် မှတည့်၊ သားလှကိုယ်ကျိုး၊ စုံပြည့်ဖြိုးလိမ့်။

- **ယဉ်သောအခါက**၊ ကျောင်းမှာမကြီး၊ နွယ်ဖျားသီးသည်၊ **ဗုံးသီးမွေးနေ့**၊ လက်သတ်ပြဘို့၊ ရမှုပညာ၊ ငယ်ရွယ်စွာက၊

ဆရာထက်ကြပ်၊ မဆည်းကပ်မိ၊ နှမ်းနှမြော၊ လွန်လှမောဟာ၊ အိုသောကာလ၊ နောင်တရလိမ့်၊ ငယ်သွေးငယ်ရှယ်၊ ငယ်နနယ်က၊ မောင်ငယ်ပညာ၊ ရှိအောင်သာလျှင်၊ မောင်သာကြိုးစား၊ ကျောင်းကန်သွား၍၊ ရှင်အားရရ၊ လှလှကွေးကွေး၊ စာရေးတတ်မှု၊ လုံ့လပြုလော့၊ ဗဟုသုတ၊ များသိပွကို၊ မောင်လှသင်ချေပါဦးလော့။

□□□□□

လုံးတော်ဆရာတော်ဆုံးမစာ

- မသေသမျှ ကာလအတွင်းတွင် ဖျင်းတန်ပေ့သွပ်သောသူကို မပေါင်းနှင့်။
- လောင်းကစား သေစာမှုကို ဝေးအောင်ကြဉ်။
- ဆရာသခင်၊ အရှင်နှစ်ပါး မိဘများကို မုန်းထားမာန်မျက်၍၊ စိတ်ထွက်အောင်မပြုနှင့်။
- သူ့ကျေးဇူးတို့လည်း အထူးသိတတ်စေ။
- အဆွေမိတ်ကောင်းကို ရအောင်ရှာ။

- ကျေးဇူးမသိသည့် ခင်ပွန်းကို ပြစ်ပယ်။
- **မာန်မာနနည်းသူကိုရှာ။**
- ကုသိုလ်ဥစ္စာ၊ ပညာသုံးခု၊ တစ်နေ့မှာ တစ်ခုခုကို ရအောင်ကြံ။
- ကံကိုချည်းလည်း မကိုးနှင့်။
- ဉာဏ်ကိုချည်းလည်း မကိုးနှင့်။
- လိမ်မာတုကိုခိုး၊ ကိုယ်ကျိုးကို ရအောင်ကြံ။

ဥာဏ်ရှိမှမြတ်သည်

- မာတမိတ၊ မိဘတို့တွင်၊ အင်ခွင်ခနေ၊ ပြည့်ဝပေါ်များ၊ သမီးသားကို၊ ဝတ်စားပေးကမ်း၊ ပြည့်စွမ်းနိုင်မှ၊ တို့ဘတို့မိ၊ **ကြီးဘိကျေးဇူး အထူးမြင့်မိုရ်**၊ တင်ရှိဆိုလျက်၊ ကြည်ညို ခန့်ညား၊ **သမီးသားတို့၊ စိတ်ထား**ကြည်ညိုတတ်လေသည်။

- တထွေတို့လား၊ သမီးသားတို့မှာလည်း၊ စီးပွားတော်မှန်၊ ကံလည်းထောက်ကူ၊ ရှိပါမူကား၊ ကြည်ဖြူမြတ်နိုး၊ မညှိုးမနွမ်း၊ ပေးကမ်းစိတ်ဝယ်၊ တုံ့ဖွယ်ကျေးဇူး၊ ရှေးတင်ဖူးဟု၊ ညွတ်နူးရိုသေ၊ ရွှေငွေပုဆိုး၊ မညှိုးမနွမ်း၊ ပေးကမ်းမစ၊ ပြုနိုင်ကြငြား၊ သမီးသားတို့ကို၊ ခြားနား၍၊ မိဘ ချစ်တတ် ကြစမြဲ ဖြစ်ချေသည်။

- လူဖြောင့်စိတ်တို၊ လူချိုစိတ်ကောက်၊ သည်နှစ်ယောက်တွင်၊ ချိုကောက်ကို မပေါင်းနှင့်၊ တိုဖြောင့်ကို ပေါင်းရမည်။ ချိုကောက်သို့သဘောမှ၊ ပျားရည်ဆိတ်ခတ်၊ ထောပတ်စိန်ပါ၊ မစားရာသည်၊ မဟာအတူတူ၊ လူရည်ချော၍ မလိမ္မာ၊ လူလိမ္မာ၍ အရုပ်ဆိုး၊ သည်နှစ်မျိုးတွင်၊ ရုပ်ဆိုးကျင့်ကောင်းကိုပေါင်းမှ ဆိုက်မြိုက်သည်။ မိုက်သောသူမှာ လူရည်ပင်ချောသော်လည်း ထောပတ်ချက်သားကြော်တွင် မစင်တစ်ပဲသားကျ၍ ပစ်ရသကဲ့သို့ ဖြစ်ချေသည်။

(ကျည်းတန်ရှင်ကြီးဆုံးမစာ)

ညောင်တုန်းစံကျောင်းဆရာတော်၏
အပရိဟာနိယဆုံးမစာ

- ဓမ္မ–တရား၊ ချစ်ပါငြားမူ၊ ထိုလူမှုချ၊ ကြီးပွားရမည်၊ ဓမ္မ–တရား မုန်းခဲ့ငြားမူ၊ ထိုသူမှုချ၊ ပျက်စီးရ၏။
- သူယုတ်ကိုချစ်၊ သူမြတ်ပြစ်ကြား၊ သူယုတ်မာများ၏ တရားကိုသာ၊ နှစ်သက်ပါမူ ထိုသူမှုချ ပျက်စီးရ၏။
- အအိပ်လွန်တောင်း၊ ဖော်ပေါင်းနှင့်သာ၊ မွေ့လျော်စွာလှ၊ လုံ့လမရှိ ပျင်းရိလှလျက်၊ အမျက်ကြီးမူ ထိုသူမှုချ ပျက်စီး ရ၏။
- မွေးမြူခြင်းမှာ စွမ်းနိုင်ပါလျက်၊ အသက်လည်းကြီး၊ အရွယ် ကြီးလှ၊ မိနှင့်ဘအား၊ မမွေးငြားမူ၊ ထိုသူမှုချ ပျက်စီးရ၏။
- ရဟန်း–ပုဏ္ဏားစကားချိုသာ တောင်းလာသူအား၊ မုသား ပြောခါ လှည့်ပတ်ပါမူ ထိုသူမှုချ ပျက်စီးရ၏။
- ဥစ္စာလည်းများ ရွှေငွေများ၍ အစားပေါလည်း တစ်ယောက် တည်းသာ၊ ကောင်းနိုးရာကို၊ မပါးအဖော်၊ စားသော်မှုချ ပျက်စီးရ၏။

- အမျိုး၏မာန်၊ ဇာတိမာန်နှင့် ဥစ္စာမာန်တို့ ဆွေမျိုးသားပေါ်၊ မောက်မော်လွန်းက၊ မုချထိုသူ ပျက်မည်ဟူ၏။

- မိန်းမပျော်ကြူး၊ အရက်ကြူးပြား၊ ကစားကြူးလှ၊ ရသမျှကို ပျက်ကထိုသူ ပျက်မည်ဟူ၏

★★★★★

စစ်တွေမြို့ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်၏ ဆုံးမစာ

- မိမိကြောင့် သူတစ်ပါး မနစ်နာစေနှင့်။

- ဂုဏ်သနကို မျှော်၍ အလုပ်မလုပ်နှင့်။

- အရာရာမှာ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။

- ရှိသေလေးစားမြတ်နိုးမှုကို ပြ၍ ဆက်ဆံပါ။

- သူတစ်ပါးကို အနိုင်ယူခြင်းထက် ကူညီခြင်းသည် အကျိုးများသည်။

- အပြစ်ပေးခြင်းထက် ပြုပြင်ပေးခြင်းသည် သာပြီး ကောင်းသည်။
- ပညာရှိခြင်း၊ အာဏာရှိခြင်းသည် အနိုင်ကျင့်ရန်မဟုတ်၊ အကျိုးပြုရန်သာဖြစ်သည်။
- ယဉ်ကျေးသောပုဂ္ဂိုလ်၊ လူမျိုး တို့သည် အရာရာမှာ အထက်တန်းကျ၍ တိုးတက်သည်။
- လာဘ်လာဘကို မျှော်၍ ကူညီခြင်းထက် စေတနာထား၍ ကူညီခြင်းသည် များစွာ အကျိုးပြုသည်။

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ဆရာတော်ဦးပုည၏ ဂီဟိဝိနယဆုံးမစာ

ဥစ္စာပျက်ခြင်း

- သေစာသောက်စား၊ လမ်းသွားခါမှဲ့၊ ရှင့်သဘင်၊ ပျော်ရွှင်အန်လောင်း၊ မကောင်းမိတ်ဖျင်း၊ ပျင်းရိခြင်းကာ၊ ယိုယွင်းဥစ္စာ ပျက်ကြောင်းတည်း။

ဒေသအရက်သောက်ခြင်း

- ဥစ္စာယုတ်ခြင်း၊ ငြင်းခုံများစွာ၊ ရောဂါထူပြော၊ ကျော်စောမဲ့တုံ၊ မလုံအင်္ဂါ၊ ပညာနည်းရှား၊ ဤခြောက်ပါးကား၊ သောက်စားသေစာ အပြစ်တည်း။

✻✻✻✻✻

ဘူတော်ဦးနု ဆုံးမစာ

- သေရည်ကိုမသောက်နှင့်၊ ရေကြည်ကိုမနှောက်နှင့်၊ သေရည်ကို သောက်က၊ အပါယ်ဘုံသို့ ကျတတ်သည်၊
- ရေကြည်နှောက်က၊ အနည်မှုန်တို့ ထတတ်သည်။
- ထင်တိုင်းလည်း နှိပ်၍မဆိုနှင့်၊ ဝင်တိုင်းလည်း သိပ်၍မမျိုနှင့်၊ ထင်တိုင်းနှိပ်၍ဆိုက၊ ရန်အသွယ်သွယ်များတတ်သည်၊ ဝင်တိုင်းသိပ်၍မျိုက၊ အန္တရာယ်များတတ်သည်။
- ဆရာပြောသမျှကို အပြီးမမှားလေနှင့်၊ အနာရောဂါကို

မကြီးပွားစေနှင့်၊ ဆရာပြောသမျှကို အပြီးမှားက မုချ မှောက်တတ်သည်၊ အနာရောဂါကို ကြီးထွားစေက၊ ဒုက္ခ ရောက်တတ်သည်။

- စကား စကား၊ ပြောပန်များ၊ စကားထဲက ဇာတိပြ၍၊ မာနတံခွန်ထူတတ်သည်၊ တရား တရား ဟောပါများ၊ တရားထဲက ပါဠိရ၍ ဒါနအလွန်လှူတတ်သည်။

- အဟုတ်အမှန်ကိုလည်း သိမှ၊ အလုပ်အကြံလည်း ရှိမှ၊ အဟုတ်အမှန်ကို သိက၊ သံသရာဘေးပ၍ အနေကြွယ်ဝ မည်၊ အလုပ်အကြံရှိက၊ ဆန်ရှာရေးလှ၍၊ အခြေတည် ကြမည်။

- မတော်ဘဲကို မဝယ်နှင့်၊ မခေါ်ဘဲကို မလည်နှင့်၊ မတော်ဘဲ ဝယ်လေက၊ အပြာခနေ ရှုံးတတ်သည်၊ မခေါ်ဘဲကိုလည် ချေက၊ မကြာခဏ မုန်းတတ်သည်။

○ ○ ○ ○ ○

တောင်ဗီလာဆရာတော် ဆုံးမစာ

ဓမ္မသတ်တရား၊ ရှိပါငြားလည်း၊ တိမ်းပါးငဲ့ကွက်၊ လက်ဆောင် ဖျက်သည်။

သုခမိန်ဟု၊ ကျော်ရှိန်နှံ့သည်၊ ပညာရှိလည်း၊ ကြီးဘိအမျက်၊ ဒေါသဖျက်သည်။

မင်းကောင်းပါလျက်၊ မင်းမြှောင်ဖျက်သည်။

သူတော်ကောင်းဖြစ်ငြား၊ မူထားကောင်းလျက်၊ အပေါင်းဖျက်သည်။

ထွင်းသင်းမင်းကြီး မဟာစည်သူ
ကြောက်ကြီး (၉)လုံး ဆုံးမစာ

- မျက်ကွယ်မပြင်၊ မဆင်ခြင်၊ လူရှင်သိမည်ကြောက်၊
- မေတ္တာကုန်ခန်း၊ စိတ်မချမ်း၊ ညှိုးနွမ်းမည်ကိုကြောက်။
- ကိုယ်နှင့်မတန်၊ စကားလွန်၊ မင်းဒဏ်သင့်မည်ကြောက်။
- သစ္စာမမြဲ၊ အကျင့်လွဲ၊ ပါယ်ထဲရောက်မည်ကြောက်။
- လွန်ကျူးသမျှ၊ နောက်နောင်တ၊ ရှိရမည်ကိုကြောက်။
- သေနှင့်အရက်၊ လူကိုဖျက်၊ အရှက်ရမည်ကြောက်။
- မင်း၏ဥစ္စာ၊ အနည်းသာ၊ ပြစ်ဆာရောက်မည်ကြောက်။
- မဟုတ်မလျော၊ သူလှည့်ဖျား၊ မှောက်မှားမည်ကိုကြောက်။
- ရန်သူငါးချက်၊ အခင်းဖျက်၊ သေပျက်မည်ကိုကြောက်။

ဦးမြင့်လွင် + ဒေါ်အောင်ကြည် တို့၏သား

"မောင်ဇော်မိုးမြင့်"

(၁၇) နှစ်မြောက် မွေးနေ့ဓမ္မဒါန

(၁၀.၁.၂၀၀၁)